健康迎新 全省各地新年步步高

杭州：千余市民登出新年第一步

本报记者 华雨晨

本报讯 1月1日，以“自在西湖外，全民健身迎亚运”为主题的迎新登高大会，在杭州市西湖区杨家牌楼社区鸣枪起跑。千余名市民用跑步、健走的方式迎接新年的第一缕阳光。

楼海生早上5点半就起来了，他通过网上的兴趣小组认识了热爱户外运动的小伙伴。几个人约好，以登高运动的方式完成第一次线下见面会。其实过去的2020年他过得并不算满意，前半年因为疫情，在家呆着几乎“废了”，后来下半年在网友汤大米的带领下，入了户外运动的“坑”。楼海生说，“只要迈开腿，就是新的开始。我们还建了一个群，相互监督，运动打卡，周末还能相约一起爬山。”

余海刚参加的是18KM的挑战组。今年60岁的他，是个十足的跑步达人，到现在为止已经完赛了40个马拉松赛事。每周二、四都会跑10多公里，周末再跑20至30公里。不仅如此，他去年还完赛了杭州马拉松、绍兴马拉松、曹娥江马拉松等。“我有直通名额的，所以不用去抽签抢名额，这也算是运动带给我的好运吧。新的一年，也希望有好运常相伴，最重要的还是健健康康。”

据悉，本次活动针对不同的人群设置了3个路线组别，分别是亲子组、大众组和挑战组。参与者途经西溪谷慢行道和北高峰，在登高途中，还能眺望西湖和西溪两大风景区，站在山顶感受一览众山小的新年新气象。

舟山：登高迎新传递健康理念

本报记者 潘笑坤

本报讯 1月1日，在舟山定海区的长岗山森林公园内，近500名市民汇聚于此，参加“牛气冲天”迎新年登高祈福活动。步行路线设定在200多公里的舟山定海国家健身登山步道其中一段，共9公里。用登高健身的方式喜迎元旦，祈愿新的一年步步登高、万象更新。

卢海军是一名健身爱好者，带着老婆孩子一起来参加。“我平时挺喜欢运动的，以前190多斤，现在不到150斤。运动让我改变了很多，所以就带着家人一起参加，特带劲。”卢海军说。儿子卢咨辰今年9岁，第一次参加以运动方式迎接新年的活动：“新年第一天，和爸爸妈妈一起来爬山，很有意义，希望以后能多和他们一起运动。”

於军和於熙宸是一对父女，於熙宸也是第一次参加新年登高：“我平时参加的户外运动比较少，这次这么好的一个机会，跟着爸爸一起爬山，感觉挺好的。”爸爸於军告诉记者，希望通过这种活动，培养孩子体育锻炼的兴趣：“新年登高这种有趣的活动，能培养她对体育的爱好，参加爬山也预示着年年高。”

在活动现场，还为21位运动达人进行了颁奖。他们在去年参加了定海区“神行定海山，约定海那边”全部5站的活动，42岁的章海东就是其中一位，他表示：“去年是特殊的一年，能够参加全部分站的活动，走下来挺不容易的。今天又是一年新的开始，继续加油。”

海盐：登高健步“鱼”趣多

本报讯 1月1日，2021海盐南北湖迎新登高暨第二届年鱼节拉开帷幕。位于南北湖景区内的高阳山是嘉兴第一峰，每年元旦这里都会迎来不少登高的游客，带着美好期许和愿望步步高升。

本次登高线路是由南北湖开元度假山庄出发，到植物园、北木山，再到谈仙石城，高阳山顶，然后南木山，白云阁，九曲径，环南湖，终点是东小宛。在谈仙石城，会有撞钟、挂许愿牌、与财神爷互动等有趣的环节，充满仪式感。

置身高阳山山顶，抬头可远翘湖海，低头可闻松涛不息，蔚为壮观。游客在此可以充分感受山、海、湖完美融合的独特魅力。不少游客在此拍照留念，也有游客在此尽情呐喊，把自己积攒了一年的压力宣泄出来，轻装上阵，开启新的征程。

本次登高活动的终点位于东小宛商业街，这里也是年鱼鱼市活动的主场地。“我们玩得很开心，这里环境优美，空气清新，新年登高不仅可以舒展一下筋骨，也给自己的2021一个具有仪式感的开始。”游客吴玉清说。12岁的章雨馨最喜欢的还是年鱼节活动，“我吃到了味道鲜美的鱼丸汤，还见到了个头巨大的的鱼。虽然天气冷，但这个元旦在南北湖过得热气腾腾。”

（通讯员 朱莉萍）

宁波北仑：这场登高大会获央视点赞

本报讯 1月1日，青年北仑·2021全国新年登高大会宁波分会场登高健步活动在九峰山举行，300余名登山爱好者用运动的方式喜迎新年。

随着发令气笛响起，300多名登山爱好者一起走出起点。大家从九峰山网岙景区门口出发，先后经梅园、祈雨坛、神龙潭、聚贤亭、五小娘潭、象棋峰、珠帘洞、将军桥、酒壶岩、九天沟，最终到达松风茶庄后再返回起点。登高健身爱好者们带着对新年的美好愿景，或与朋友结伴而行，或携家人欢乐而行，场面温馨而又热闹，新年氛围浓厚。

近年来，元旦在九峰山登高已成为北仑人民迎接新年的传统项目，并已连续四年被央视报道，人们在这一天步步登高，营造出欢乐祥和、奋发向上的新年氛围。此次活动的举办，也将进一步为今年北仑体育事业开好头、起好步，掀起新一年全民健身活动的热潮，为加快推进“双城”战略和“三个北仑”建设凝心聚力。 （通讯员 李欢腾）

新年第一跑

1月1日，海宁市举办2021迎春健步走活动，400多名市民齐聚洛塘河北伊嘉塘绿道，用新年第一天健步走的形式，喜迎建党百年。

通讯员 陈曦灏 周志伟

湖州千人健步走出新活力

本报记者 康 康

本报讯 1月1日，室外温度只有2℃。一大早，湖州市奥体中心已经人声鼎沸，近千人聚集在这里，参加迎新年健步走。

活动路线是由市奥体中心南广场出发，途经湖州奥体生态公园，又回到市奥体中心，运动量不算大，小朋友也能轻松走下来。不过天气寒冷，现场大部分人都选择穿戴起全套运动装备，准备“悠”着点。

“和朋友一起度过新年第一天，很开心。”汪满是湖州吴兴徒步队的一员，去年的特殊情况让她开始注重运动健身，加入徒步队后，每周要参加五次例行活动，她感觉到自己的体质越来越好，现在已经可以一次性走12公里。“运动不仅让我更健康，也认识了不少朋友，生活丰富了很多。”

湖州市体育局局长宋捷表示，新年健步走已经逐渐成为湖州市的品牌赛事之一。2021年，湖州将继续在“全民健身示范、竞技体育争先、体育产业引领、品牌赛事知名、体育文化浓郁、体育交流活跃”上下功夫，大力推进公共体育服务体系，积极探索体育领域治理体系建设，提升体育治理能力现代化水平。